よりよい地域をめざして…地域情報紙 買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう！

シティライフ

2020.8.1 Vol.1142

外房中央版

配布地域／東金市・大網白里市・九十九里町・山武市（一部）茂原市・長生郡・緑区（一部）・いすみ市（一部）【70,000部】

https://www.cl-shop.com

企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1 TEL.0436（21）9311 FAX.0436（21）9142

シティライフが提供する動画をWEBで見れます！ 動画あり 左記のアイコンがある記事はシティライフWEBより関連動画がご覧頂けます！

地域で守ろう子どもの安全

次回発行日▶8月22日㈯ 中央③

身近な里山に貴重ないのちがたくさん！

千葉県いすみ環境と文化のさと

丘陵地と広がる水田は、緑も水も豊かな房総の里山を象徴する風景。いすみ市万木にある千葉県いすみ環境と文化のさとは、この身近な里山の自然や長年続いてきた暮らしを体験し学べる施設だ。平成4年、当時の環境省が全国4カ所に設置するとした『環境と文化のむら・さと』のひとつで、平成7年にオープンした。選定基準は「トンボ・ホタル等の小動物が生息する」「里山の緑、水辺環境等の身近な自然が、一定の広がりを持って残されている地域」で、ほかには山梨県八ヶ岳南麓、鹿児島県屋久島、秋田県五城目町が選ばれている。

自然と楽しくふれあう

中心施設のネイチャーセンターでは、様々な展示やイベントなどで、南房総地域の里山文化や自然を知り、体験できる。この地域に住む動植物は、鳥、ほ乳類、昆虫などの剥製や標本、模型、写真、さらには水槽の飼育展示で魚類や両生類などを紹介し、特徴などを学べる。近くの水路にはホタルもおり、その生態も模型等で分かりやすく解説。昔から使われてきた民具も多数あり、水田除草機、千歯こき、足踏み式脱こく機、縄ない機、むしろ織り機など、今では珍しい道具が並んでいる。スタッフは「校外学習の小学生などを対象に、昔の手仕事での米作りの一端を体験することに使われています。子どもたちはとても面白がります。年配の方は、懐かしい！と喜ばれる方もいます」と話す。

センターの周囲には、様々な環境と生き物を観察できるポイントとして、田畑、水路、雑木林、草地、湿地などが配置され、デイキャンプ場、ハス田もある。季節により様々な行事も開催しているが、今年は新型コロナウイルスの感染防止のため、野外が基本。毎年恒例の『さとの夏遊び』も同様で、水辺の生き物探検隊やザリガニ釣り、虫取り探検隊、竹馬を作ろうと種類を絞って、すべて小人数での実施となる。

「年間を通して、キャンセル待ちになる講座はいくつもあります。昆虫関連は近年人気が高いです。夏の夜の観察会、冬なら鳥の観察会、年末なら正月用のお飾り作りが特に好評です。お飾り作りには専用の品種の稲を、センターで育て材料にしています。貴重なものを気軽に作れると毎年参加する方もいます」とのこと。山に入って自分でツルをとり、カゴ作りをする講座もあるそうだ。なお、現在は感染予防対策として、通常は行っているザリガニ釣りの竿やバケツ、餌などの貸し出しは中止しており、持参した場合に限り楽しむことができる。

▶ハスも撮影の人気スポット。花のピークは7月中旬。また来年をお楽しみに！

故郷の固有種、絶滅危惧種も

センターには多くの写真家がこの地域の動植物を撮影しに訪れる。なかにはなかなかお目にかかれないオオタカやヤマドリなど、貴重な写真を提供してくれる人もいる。何十年と撮り続けている人によると、猛禽類に限らず、全体的に生息する動植物の種類は減っているという。それでも、多種多様な生きものがいる里山は、自然の豊かさを教えてくれる。今やいすみ市など南関東のごく一部の地域にしか生息が確認されていない天然記念物の淡水魚・ミヤコタナゴ、この地域の固有種・イスミスズカケやイスミナガゴミムシ。数年前と昨年には、兵庫県で放鳥された特別天然記念物・コウノトリもいすみ市に飛来した。取材の途中、車道の端には大型の鳥がおり、広げた翼の形で猛禽類だと分かったが、普通はなかなか間近では出会えない種類だったようだ。

「イスミスズカケは2009年に発見され、2013年に新種と発表されました。この地域にしか自生していない珍しい種で、地域固有種の発見です。センターでは故郷の花として育て展示。この花を見るためだけに来館した方もいました」とスタッフ。ミヤコタナゴも昔はたくさんいたと話す地域の年配の人も多いが、現在は個体数自体が激減しており、違法な捕獲を防ぐため生息地は公表しないようにしている。「自然は多様な生物が存在して成り立つ世界。身近な自然にどれだけたくさんの『いのち』があるのか、知ってもらうことが大切なのではと思っています」

今、里山の自然は、山や田、水路に人の手が入らなくなったことで、それまでいた生きものたちが住めない環境になっている。人間社会とバランスを取るために、今後ますます、生きものたちの世界を理解していくことが大事になってくるだろう。（米澤）

▲夷隅の地域固有種「イスミスズカケ」。紫色の小さな花火のような花が6月中旬から8月に咲く

◀センター内で育てられているミヤコタナゴ

●千葉県いすみ環境と文化のさとセンター
いすみ市万木2050
9～16時半、7/21～8/30は17時まで
月休館、祝日の場合は開館し翌日休館
tel.0470・86・5251
http://www.isumi-sato.com/
※感染防止の状況により、イベントは中止になる場合もあります

ハーブ王子のしあわせ健康レシピ

日本ではあまり浸透していない様ですが、欧米ではヴィーガン（完全菜食主義・注1）レストランがたくさんあります。さらに殆どの店がヴィーガンメニューを複数以上扱っています。ヴィーガンになる動機は人それぞれで、大きく分けると1健康、2環境問題、3動物愛護のためのようです。1は動物性食品の病気へのリスクの高さ、2は畜産が及ぼす地球温暖化への影響や魚介類の乱獲による資源枯渇、3はその言葉通りに動物の命や権利を守ると言う事。それらを考えて動物性食品の摂取を止めていきます。

日本人が抱く完全菜食主義という堅いイメージとは異なり、ヨーロッパやアメリカでのヴィーガンは、カジュアルで食生活やライフスタイルの選択肢の1つと受け止められているようです。私自身は、この連載で比較的動物性食品を使ったレシピを多く連載してきました。動物性の食品は嫌いではないのでヴィーガンになる自信など全くありません。しかし、そんな私でも実践している事があります。それは週に1日だけ動物性食品を摂取するのを止める事。今回のレシピはそんなヴィーガンの為の動物性食品を全く使わないハーブ料理を用意してみました。

●材料（2人分）
ズッキーニ 中2本、キドニービーンズ30g程、ヴィーガンシュレッドチーズ30g程、塩胡椒 少々、オレガノ 適量

●作り方
①ズッキーニを縦半分に切り、スプーンを使って中身を若干厚みを保ちながらくり抜く。
②削り取ったズッキーニ、ビーンズ、チーズを細かく刻み、ボウルに入れ塩胡椒を振ってよく混ぜる。
③②を手でまとめながら、ズッキーニの窪みの中にしっかり詰める。
④200度に熱したオーブンで30～35分程、表面に軽く焦げ目がつく程度まで焼き上げる。

※注1：肉や魚介類だけではなく卵や乳製品なども一切食べない主義の人の事を指します。

長谷川良二。市原市在住。ハーブコーディネーター、ガーデニングコーディネーター、歯科医師。公民館でのハーブの指導や、料理教室を開催しながら自然栽培で野菜を育て、養鶏、養蜂にもトライ中。

蘇我コミュニティセンター分館
ハーモニープラザに開館、イベント申込受付中

京成千葉寺駅から徒歩7分、千葉市ハーモニープラザ内に今年新たにコミュニティセンターができました。当初は4月オープン予定でしたが、新型コロナ感染症対策のため5月27日にスタート。

200名の客席があるハーモニーホールや会議室、工作などができる創作室、サークル活動に便利な和室や音楽室、料理実習室もあります（感染防止のための利用制限あり）。7月からは、ストレッチやお茶などの講座も始まり、イベント等も次の日程で予定されています。

◆おもちゃ病院 毎月第1(土) 13～16時 修理費無料（部品購入など有料の場合あり）1人1個受付、当日に修理が終わらなかった場合は翌月渡し

◆ザ・フォースアベニュービッグサウンズオーケストラ ジャズコンサート 9/20(日)14時半開演 要申込・50席限定 2000円（税込）入場時に手指消毒・体温測定・マスク着用・連絡先記入をお願いします

◆千葉寺・ハーモニー寄席 10/18(日)13時半開演 出演：久寿里菊之助・百楽庵金一・めずらし家芝楽 要申込・定員40名 木戸銭500円 入場時は検温とマスク着用で

開館は祝日を除く、月曜から日曜、朝9時～夜9時まで。コミュニティセンターの受付はハーモニープラザC棟2階になります。各部屋の使用料など、詳細はホームページで。駐車場は数が少ないため、公共交通機関のご利用をお願いします。

(問)蘇我コミュニティセンター・ハーモニープラザ分館 千葉市中央区千葉寺町1208の2 ハーモニープラザ内 ☎043・420・8001 https://soga-harmony.jp/

これが朝顔？ 伝統のいろいろな花と葉

国立歴史民俗博物館・くらしの植物苑（佐倉市）で、毎年人気の夏の風物詩『伝統の朝顔』が今年も開催される。展示されるのは『変化朝顔』。江戸時代以降、繰り返しおこった朝顔ブームにより創られた、朝顔に見えないような形の花と葉を持つ品種だ。独創的な知識と技術を駆使してつくり上げられたこれら変化朝顔は、世界的に見ても特異なものだが、第二次世界大戦後は、わずか数名の愛好家や研究者の努力によって維持され、伝えられてきた。くらしの植物苑では、人と植物との関わりを見るべく、1999年以降、歴史資料としてこれらの朝顔を展示している。

今回は、文化・文政期頃（1810年代～1830年代）に武士や庶民の間でおこった「朝顔の第一次ブーム」がテーマ。当時の変異が現在にも残っていることを紹介し、その様子を図譜と現物を対比させて展示。当時の人々の朝顔に対する知識について、現代の遺伝学や植物学の面からも紹介する。

そのほか、くらしの植物苑内のハウス・東（あずま）屋・よしず展示場には、ヨーロッパ・北米産の近縁の朝顔や、明治時代以降の大輪朝顔など、同苑で栽培した鉢植えの朝顔も展示する。公的機関としては最大規模、約100系統・約700鉢にもなり、見応え充分。

色鮮やかながら、すぐにも萎んでしまう儚くも美しい朝顔。涼やかな風情に、夏の時間を楽しんでみては。

●伝統の朝顔
日時：9/6(日)まで　9時半～16時半　国立歴史民俗博物館・くらしの植物苑(佐倉市城内町)
休苑：8/3・17・24・31の(月)
入場料：100円・高校生以下無料
・8/10(祝)～16(日)は8時半～開苑
・開花の特性上、午前中の早い時間が見ごろです。
・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、展示解説会・朝顔苗有償頒布・くらしの植物苑観察会は中止となりました。
・入苑の際には、体温測定、入苑者確認票の提出があります。
・マスク着用、他の方と距離をとっての観覧、消毒用アルコールでの手指消毒など、ご協力ください。
・入苑制限を行う場合があります。
(問)ハローダイヤル ☎050・5541・8600

黄抱常葉紅覆輪丸咲牡丹

黄縮緬葉瑠璃筒白総鳥甲吹上台咲牡丹

黄弱渦柳葉淡水色地青紫吹雪采咲牡丹

ふるさと点描 ～村田川を撮る～

写真は、昨年10月25日、台風21号の影響による豪雨の直後に、市原市・新番場橋の上から撮影したものです。川幅いっぱいに増水した川の水が今にも溢れそうです。近所の人々が土手や橋の上から心配そうに眺めていました。茶色に濁った川の流れは一見すると緩やかに見えますが、カモが2羽、土手の上から水面を眺めていました。餌を探していたのか危険を察知したのかはわかりません。

私は、村田川沿いの土手をカメラ片手によく散歩します。いつもの村田川は、川底を見せながら流れている小川のような感じの川です。土手には季節の花が咲き目を楽しませてくれます。特に、菜の花・桜・鯉のぼり・村田川のコラボはお気に入りの一つです。

数年前から村田川の変化を記録に残そうと思い、河口から上流まで歩いて写真に収めています。時々、草刈や土手の手入れをしている人をみかけます。今回の豪雨被害は残念でしたが、村田川を愛し、再びきれいな川を取り戻そうと努力されている人々に感謝しながら、これからも四季の変化を撮り続けたいと思っています。

（市原市写真連盟・ちはら台フォトクラブ　常世田芳孝）

買います

●ピアノ　漆田 0120-00-4210

●金プラチナ商品券　相場・額面の90～98%で　てんとう虫　☎0475-72-9400　大網店　水曜定休　0476-36-4388　富里店　043-310-5825　都賀店

生徒募集

●夏期個別指導塾　講師：現役東大生　小・中・高生対象　長生村・芝崎　☎0475-22-6957

求人

●ボール回収　朝4時半～6時半　時給1,050円　アタックゴルフ茂原　☎0438-62-6172藤成産業　受付(月)～

営業案内

●結婚相談　年齢・婚歴不問　相談無料　全国仲人連合会　茂原・斉藤　☎0475-34-9512

お知らせ

●教育相談　ニート・不登校・学力不足・ひきこもり　初回無料　要予約　成美学園　☎0475-44-5777

ペット情報

●子猫差し上げます　5月上旬生　オス・黒2・キジトラ1　メス・黒茶トラ3　トイレ躾済　茂原・森川　☎080-9860-1844

イベント

●原爆の絵展　8／2(日)まで　9～17時、最終日15時　長生村文化会館　入場無料　広島平和記念資料館所蔵資料と戦争関連資料、ジオラマを展示　ビデオ「はだしのゲン」ほか上映、朗読・読み聞かせも随時実施　来場はマスク着用で　石井　☎090-3094-0321

●さをり織・夏休みこども体験織り　8／4(火)5(水)18(火)19(水)　10～12時・13時半～15時半　小中学生対象　1コマ定員3名　1,000円（材料費込み）　マスク着用　要予約　さをり工房6be・伊藤　☎090-2741-6996

●ボーイスカウトのイベント　入団説明会：8／9(日)午前・自然の中に飛びだそう！楽しい体験が待ってるよ！　親子竹水鉄砲づくり：8／10(祝)午前　詳細はホームページにて　ボーイスカウト大網白里第1団・奥貫　☎090-9345-0270

●日本ミツバチ飼育講習会　8／9(日)　10～12時　茂原市三ヶ谷　日本ミツバチの習性、自然蜂の捕獲法　巣箱・蜂・蜜の展示販売、その他質問応答　1,000円　古山　☎080-1153-2513

●ちばもすオンラインフラメンコ講習会　8／9(日)　19～20時半　自宅にて要WIF環境　zoomのアプリ使用、カメラ付きPCやスマホで　無料　年齢性別・踊りの経験不問　講師は現役若手フラメンコダンサー　動きやすい普段着に飲み物用意　参加者全員に見本動画プレゼント　先着7名　要予約　連絡はメールにて　rsc39788@nifty.com　☎070-4286-3183

●日本ミツバチ趣味の養蜂講習会　8／23(日)　13～16時　かなり宅（大網白里市）　養蜂一般の要素技術を、動画とオリジナルテキスト（永久保存版進呈）を用いて分かりやすく説明　参加費：2,000円（蜂蜜お土産付き）　要予約　かなり　☎090-4918-2388

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

注意　マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

屋外で 人と2m以上（十分な距離）離れている時

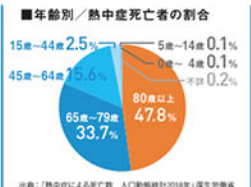
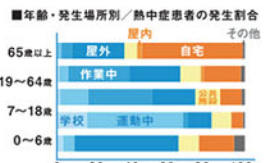
マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は 特に注意しましょう

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は 真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意！
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の 約8割が高齢者
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

出典：厚生労働省ホームページ https://www.mhlw.go.jp/index.html「令和2年度の熱中症予防行動（リーフレット）」（厚生労働省）https://www.mhlw.go.jp/index.html を加工して作成

暑さを避けましょう

・涼しい服装、日傘や帽子
・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり 1.2L（リットル）を目安に
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

（エアコンを止める必要はありません）

注意　一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

・窓とドアなど2か所を開ける
・扇風機や換気扇を併用する
・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

サンペイント

新型コロナウイルス感染拡大防止の為に最前線で闘い続けた医療従事者の皆様へ心より感謝を申し上げます。

台風にそなえて家を守ろう!

あなたの家は大丈夫?

雨漏り無料点検サービス実施中!

昨年のような猛烈な台風が今年もやってくるかもしれません

雨漏り・経年劣化など…プロの目で無料点検・診断いたします。

気になったら、まずはお気軽にお電話ください!!

- 外壁に触れると手に塗料の色が付く
- 外壁のヒビ割れ
- 屋根の色落ち・錆
- 軒天の腐食
- ヒビ割れを自己流で補修は×
- 軒天にカビが…
- 外壁にカビ
- 接着剤の乾燥・ヒビ割れ
- 外壁が剥がれている
- 外壁の角の傷み
- 屋根材が浸食されている
- 外壁にヒビ

外壁・屋根塗装を依頼する際、**色もちの年数**で判断していませんか? 当社は**塗装の防水効果**を基本に考えます!!

単層式(シリコン) 同じネタを塗り重ねる。(3回)色はきれいになるが防水能力は**3〜5年**です。

足場 → 滅菌処理 → 高圧洗浄 → 下地補修 → 下塗り → 上塗り → 上塗り → 完成

復層式(シリコン) トップを塗る下に防水膜を。(4回)色がきれいになるだけでなく防水効果も**10年以上**に。

足場 → 滅菌処理 → 高圧洗浄 → 下地補修 → 下塗り → 中塗り → 上塗り → 上塗り → 完成

店長のおすすめ 当店人気No.1の5層塗り

復層式(シリコン) 防水膜(エマルジョン、5回)優れた耐候性で建物の躯体まで保護。防水効果は15年以上。

▶防水膜 弾性試験 右図②③(伸び率20℃ 200%)

素地 防水膜 防水膜

足場 → 滅菌処理 → 高圧洗浄 → 下地補修 → 下塗り → 中塗り → 中塗り → 上塗り → 上塗り → 完成

サイディングの張替え

①施工前

②サイディングを剥がし中を見ると…木部腐敗 そのままにしておくと雨漏りの原因に!!

③内部を完全に補修してから…

④サイディングを張替え完成です!!

他社に負けない価格と信頼!! **まかせて安心!**

リフォームもおまかせ 確かな施工と驚きの低価格で、ご希望・ご予算に合ったプランを提案いたします。

TOTOリモデルクラブ 正規加盟店 / LIXIL リフォームネット 正規加盟店

相談・見積無料!

低金利で家計にも優しいリフォームローンもご利用できます!

頭金なし!!

イオンプロダクトファイナンス株式会社

例えば…150万円借り入れ
返済は15年で
初回23,068円・2回目以降10,000円
・年金受給者の方もご相談ください・75歳まで完済ならOK!!

実質金利2・6% 180回までOK!

外壁塗装 before after
屋根塗装 before after